

5 phút cho
LỜI CHÚA



tháng 12/2025

LỜI CẦU XIN TỪ LÒNG TIN

Viên đại đội trưởng đến gặp Đức Giê-su và nài xin: “Thưa Ngài, tên đầy tớ của tôi bị tê bại nằm liệt ở nhà, đau đớn lắm.”
(Mt 8,6)

Suy niệm: Đại đội trưởng là vị chỉ huy 100 binh lính, một chức sĩ quan không hề nhỏ trong binh đoàn Rô-ma. Với địa vị xã hội đó, ông không kể gì đến khoảng cách giữa ông với người đầy tớ, có thể nói một người nô lệ, của ông; qua lời lẽ từ miệng ông, có thể thấy ông cảm thương “*người đầy tớ của ông bị tê bại nằm liệt, đau đớn lắm*” và ông quan tâm chăm sóc anh ta như người thân thuộc. Dù là quan chức của đế quốc Rô-ma, kẻ đang thống trị đất nước Do-thái, ông đã thân hành đến cầu xin Đức Giê-su, không phải cho bản thân ông mà cho người đầy tớ. Mà niềm tin của ông thật mạnh mẽ và lời ông cầu xin lại thật tế nhị: Ông trình bày lên Đức Giê-su bệnh tình đau đớn ngặt nghèo của người đầy tớ của ông. Là một đại đội trưởng, ông chỉ cần ra lệnh, các binh

lính của ông liền răm rắp thực hiện. Nhưng trước quyền uy của Đấng Tối cao, địa vị của ông không sánh bằng hạt cát. Vì thế ông thành khẩn “*xin Ngài chỉ nói một lời là đầy tớ tôi khỏi bệnh*”.

Mời Ban: Chúa kêu gọi bạn hãy “*cầu nguyện luôn không được nản chí*” (Lc 18,1). Bạn hãy cầu nguyện với niềm tin son sắt vào Chúa là Đấng quyền năng tuyệt đối và cậy trông vào thương xót vô biên của Ngài, và bạn sẵn sàng phó thác vâng phục đề Ngài hành động.

Sống Lời Chúa: Trong thánh lễ, khi đọc “*Xin Chúa phán một lời thì linh hồn con sẽ lành mạnh*”, bạn cũng dâng lên và phó thác nơi Ngài mọi nỗi niềm, khó khăn, đau khổ bạn đang gặp phải.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, con đây là tôi tớ Chúa, xin Chúa thực hiện nơi con theo thánh ý Ngài. Amen.*

THÁI ĐỘ QUAN TRỌNG HƠN TRÌNH ĐỘ

“...nhưng lại mặc khải cho những người bé mọn.” (Lc 10,21)

Suy niệm: Gần đây, có một câu nói khá quen thuộc trong giới trẻ: *“Thái độ quan trọng hơn trình độ”*. Có vẻ như Chúa Giê-su cũng đồng tình với quan niệm đó khi Ngài không ưu tiên cho những người được coi là ‘có trình độ’ *“khôn ngoan thông thái”* nhưng lại mặc khải mầu nhiệm cao siêu cho những người bé mọn. Ngài không bảo ta đừng học hỏi hay xem thường kiến thức. Trái lại, Chúa *“muốn mọi người được cứu độ”* (1Tm 2,4); và Ngài mặc khải mầu nhiệm ấy Đức Ki-tô; nhưng những người kiêu căng tự mãn, tưởng mình đã nắm gọn chân lý trong tay, tự bịt mắt mình, nên họ có *“trố mắt nhìn cũng chẳng thấy”* (Mt 13,14). Chỉ những *“người bé mọn”* có thái độ khiêm nhường mới có thể sẵn sàng đón nhận những mầu nhiệm cao siêu của Thiên Chúa.

Mời Ban: Người thông thái đích thực là “người càng học càng thấy mình dốt” và hơn nữa, càng nhận ra mình thật “bé mọn” trước mặt Chúa. Như thế, thái độ khiêm nhường song hành với tinh thần khao khát chân lý là điều kiện phải có để trở nên bé mọn và xứng đáng được đón nhận vào Nước Trời (x. Mt 18,1-4).

Sống Lời Chúa: Tập sống khiêm nhường bằng cách làm một việc phục vụ cách âm thầm cho một người bé mọn sống bên cạnh bạn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin cho con một tâm hồn bé nhỏ và khiêm nhường, biết lắng nghe và đón nhận điều Chúa dạy. Xin giải thoát con khỏi tính tự mãn, để con luôn cậy dựa vào Chúa và sống theo Thánh Thần mỗi ngày để con nhận ra Chúa trong những điều đơn sơ và trung thành thực hành điều thiện mỗi ngày. Amen.*

SẼ NÓI TIẾNG MỚI LẠ

“Đây là những dấu lạ sẽ đi theo những ai có lòng tin: nhân danh Thầy, họ sẽ trừ được quỷ, sẽ nói được những tiếng mới lạ.” (Mc 16,17)

Suy niệm: Một trong những “*dấu lạ*” mà Chúa Giê-su hứa ban cho những ai ra đi loan báo Tin Mừng là “*họ sẽ nói được những tiếng mới lạ*” (Mc 16,17). Lời hứa này của Chúa Giê-su có thể được hiểu theo nghĩa đen và nghĩa thiêng liêng. Theo nghĩa đen, vào ngày Lễ Ngũ Tuần, Thánh Thần đã ban cho các Tông đồ ơn nói nhiều thứ tiếng khác nhau, để rao giảng Tin Mừng cho muôn dân (x. Cv 2,4-11). Từ đó, suốt dòng lịch sử, biết bao nhà truyền giáo đã học và nói ngôn ngữ của nhiều dân tộc khác nhau khi rao giảng Tin Mừng, chẳng hạn như thánh Phan-xi-cô Xa-vi-ê đã làm ở Ấn Độ, Mã Lai và Nhật Bản. Thứ hai, theo nghĩa thiêng liêng, “*những tiếng mới lạ*” là *tiếng* của Thánh Thần, *tiếng* của tình yêu, bởi vì “*Thiên Chúa đã đổ tình yêu của Người vào*

lòng chúng ta, nhờ Thánh Thần mà Người ban cho chúng ta” (Rm 5,5).

Ban thân mến: Khi bạn yêu thương bằng trái tim của Chúa Giê-su, bạn cũng đang nói “*tiếng mới lạ*” của Chúa Thánh Thần. Lúc ấy, dù bạn nói thứ tiếng gì đi nữa người ta cũng hiểu và nhận ra Tin Mừng Tình Yêu của Thiên Chúa.

Sống Lời Chúa: Hôm nay, tôi tập nói “*tiếng mới lạ*” của Chúa Thánh Thần bằng một cử chỉ yêu thương, một việc làm bác ái dành cho người khác, nhất là những người nghèo khổ, bất hạnh.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã hứa ban cho người tin ơn nói những tiếng mới lạ. Xin cho con cũng biết nói tiếng mới lạ, tiếng của Thánh Thần, tiếng của tình yêu, để đời con cũng trở thành lời loan báo Tin Mừng như thánh Phan-xi-cô Xa-vi-ê năm xưa. Amen.*

VỮNG TÂM THỰC HÀNH

“Vậy ai nghe những lời Thầy nói đây mà đem ra thực hành, thì ví được như người khôn xây nhà trên đá.” (Mt 7,24)

Suy niệm: Ở Do-thái, núi đồi nhiều hơn đất bằng. Khi xây nhà, người ta tận dụng địa thế đồi núi để đặt móng nhà trên nền đá, như thế, căn nhà được bảo đảm vững chắc chứ không bất ổn như đặt trên nền cát. Chúa Giê-su dùng hình ảnh đó để sánh ví với việc thực thi Lời Chúa. Nếu chỉ nghe ‘tai nọ lọt tai kia’ mà không “*đem ra thực hành*” thì Lời Chúa không thể bám rễ sâu trong cuộc sống và vì thế sẽ không trụ nổi cơn phong ba thử thách. Trái lại, nhờ thực hành mà Lời Chúa không còn là “*lời nói bay đi*” (verba volant) mà đã được chuyển hóa thành máu thịt và là nền móng kiên cố cho ngôi nhà đức tin của người nghe.

Mời Ban: Chúa Giê-su cảnh báo sự nguy hiểm của tôn giáo hình thức. Muốn vào Nước Trời, không chỉ tính số lần đi lễ, đọc kinh hay chỉ nói “*lạy Chúa*” ngoài môi

miệng mà được, mà phải sinh hoa trái thiêng liêng là hành động thực thi Lời Ngài nữa. Cuộc sống nào không có sóng gió? Chính những thử thách, khó khăn, gian khổ là phép thử xem ngôi nhà đức tin của bạn có thực được xây trên nền đá hay không.

Sống Lời Chúa: Thực hành Lời Chúa bằng một số việc đề nghị sau: lắng nghe người khác bằng cảm thông thay vì xét đoán, gạt bỏ sự bực bội ngay khi nó nảy sinh, làm hòa với người làm mình tổn thương dù chỉ là việc nhỏ, thành khẩn xin lỗi người mà bạn làm phiền lòng...

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin đừng để con tự mãn với những lời nói “Lạy Chúa” suông, nhưng giúp con biến ý Chúa thành hành động cụ thể trong từng khoảnh khắc sống của con. Amen.*

ĐỨC TIN BIẾN ĐỔI

Có hai người mù đi theo kêu lên rằng: “Lạy Con Vua Đa-vít, xin thương xót chúng tôi!” Khi Đức Giê-su về tới nhà, thì hai người mù ấy tiến lại gần. Người nói với họ: “Các anh có tin là tôi làm được điều ấy không?” Họ đáp: “Thưa Ngài, chúng tôi tin.” (Mt 9,27-28)

Suy niệm: Hai người mù đã tin vào Đức Giê-su khi họ đi theo Chúa, van xin Ngài chữa lành họ. Dù Chúa dường như không đoái hoài đến họ, họ vẫn kiên trì theo Chúa đến tận nhà của Ngài. Họ đã thể hiện niềm tin bằng thái độ và hành động. Giờ đây, họ chứng tỏ niềm tin không lay chuyển của họ bằng lời nói. Họ tuyên xưng ngắn gọn nhưng dứt khoát: “Thưa Ngài, chúng tôi tin”; họ tin rằng Chúa có thể cho họ được sáng mắt. Và Ngài đã đáp lời họ: “Các anh tin thế nào, thì được như vậy”. Hơn nữa, họ còn được nhiều hơn mong đợi: Họ không chỉ sáng cặp mắt thể lý, mà còn được sáng cặp mắt đức tin.

Mời Ban: Nhờ lời tuyên xưng dứt khoát “*Thưa Ngài, chúng tôi tin*”, Chúa đã mở đôi mắt cho hai người mù để họ nhìn thấy ánh sáng, và khởi đầu nơi họ một cuộc biến đổi toàn diện: “*Nếu miệng bạn tuyên xưng Đức Giê-su là Chúa, và lòng bạn tin rằng Thiên Chúa đã làm cho Người từ cõi chết sống lại, thì bạn sẽ được cứu độ*” (Rm 10,9). Phần chúng ta, lắm lúc chúng ta không khác gì bị ‘mù loà’: những khó khăn, trở ngại, thất bại làm ta mất phương hướng. Chính trong những lúc ấy, mời bạn dừng lại, hướng lên Chúa và thưa: “*Lạy Chúa, con tin*” để nhìn thấy ánh sáng và được bình an.

Sống Lời Chúa: Trong giờ cầu nguyện mỗi tối, bạn ôn lại những lần Chúa ban ơn giúp bạn vượt qua khó khăn, và xin Ngài ban cho bạn thêm lòng tin.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin ban cho con thêm lòng tin nơi Chúa. Amen.*

LÒNG THƯƠNG XÓT ĐEM LẠI HY VỌNG

Đức Giê-su thấy đám đông thì chạnh lòng thương, vì họ làm than vất vả, như bầy chiên không người chăn dắt. (Mt 9,36)

Suy niệm: Đàn chiên mà thiếu người chăn thì thật là nguy hiểm, chẳng những không được chăm sóc đầy đủ mà còn có nguy cơ tan đàn xẻ nghé. Nhìn thấy đám đông dân chúng “làm than vất vả” đang đứng trước nguy cơ như thế, Chúa Giê-su không khoanh tay đứng nhìn từ xa mà khóc cho những nỗi khốn cùng của ta, nhưng Ngài đã sinh xuống làm người để trở nên giống chúng ta về mọi phương diện, để đền tội cho chúng ta “*vì chính bản thân Người đã trải qua thử thách và đau khổ nên Người có thể cứu giúp những ai bị thử thách*” (x. Dt 2,17-18). Như thế, cái nhìn của lòng thương xót Chúa đã giúp cho nhân loại đang chìm trong thất vọng được thắp lên ánh sáng hy vọng.

Mời Ban: Mùa Vọng mời gọi chúng ta đứng lên trong niềm hy vọng vào Chúa, bởi vì ánh mắt của lòng thương xót của Ngài vẫn dõi theo nhân loại chúng ta. Ngài cũng mời gọi chúng ta trở nên khí cụ của lòng thương xót Chúa để đem bình an, niềm vui và hy vọng của Tin Mừng đến cho biết bao người “*làm than vất vưởng*” ở chung quanh chúng ta, và ngay bên cạnh chúng ta.

Sống Lời Chúa: Thăm viếng một người đau ốm, gặp gỡ một người đang buồn sầu và chia sẻ với họ sự cảm thông, an ủi, cái nhìn lạc quan, suy nghĩ tích cực.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin cho con biết nhìn người khác bằng ánh mắt chanh thương của Chúa. Xin cho con trở thành khí cụ nhỏ bé của lòng thương xót Chúa, để con đem bình an, niềm vui và hy vọng đến với tha nhân. Amen.*

CHỨNG NHÂN CỦA LÒNG SÁM HỐI

“Anh em hãy sám hối, vì Nước Trời đã đến gần.” (Mt 3,2)

Suy niệm: Trong hoang địa cô vắng Gio-an Tẩy giả rao giảng: “Anh em hãy sám hối vì Nước Trời đã đến gần” thì liệu có ai nghe? Nhưng thực tế cho thấy Gio-an thu hút người ta từ khắp nơi tuôn đến với ông để nghe lời rao giảng, và chịu phép rửa tỏ lòng sám hối. Chính cách sống đậm màu sắc khắc khổ và tư thế sẵn sàng như mặc áo lông lạc đà, thắt lưng bằng dây da, ăn châu chấu và mật ong rừng là lời chứng của một con người thể hiện sự sám hối. Với sứ mạng “ngôn sứ của Đấng Tối Cao, đi trước Chúa để dọn lối cho Người” (Lc 1,76), ông chứng thực và giới thiệu Đấng “đến sau ông, nhưng có trước ông” (Ga 1,30), Người là “Chiên Thiên Chúa, Đấng xóa bỏ tội trần gian” (Ga 1,29), sẽ thiết lập bí tích Thánh Tẩy để ban ơn tha tội.

Mời Ban: Người Ki-tô hữu cần sám hối và có sứ mạng làm chứng nhân kêu gọi người

khác sám hối. Để thực hiện công việc này, thánh giáo hoàng Phao-lô VI đã vạch ra một tầm nhìn đáng ghi nhớ: *“Người thời nay sẵn sàng nghe những chứng nhân hơn là những thầy dạy, hoặc nếu có nghe những thầy dạy bởi vì các thầy dạy đó cũng là những chứng nhân”* (Tông huấn Loan Báo Tin Mừng, số 41). Không có lời rao giảng nào có kết quả bằng chính hành động thực hành điều mình rao giảng.

Sống Lời Chúa: Bạn là chứng nhân của lòng sám hối cách cụ thể khi bạn lãnh nhận bí tích giao hoà và *“sinh hoa trái xứng với lòng sám hối”* là cuộc sống bác ái, dân thân phục vụ tha nhân.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, Chúa kêu gọi chúng con sám hối. Xin giúp chúng con biết sám hối thực tâm để chính cuộc sống chúng con trở thành lời mời gọi người khác cùng sám hối. Amen.*

ĐỀ NGÔI LỜI NHẬP THỂ TRONG LÒNG TA

“Vâng, tôi đây là nữ tỳ của Chúa, xin Chúa cứ làm cho tôi như lời sứ thần nói”.
(Lc 1,38)

Suy niệm: Qua lời thưa “xin vâng” của Đức Ma-ri-a, Hội Thánh nhận ra mẫu gương tuyệt vời cho mọi người tín hữu trong việc chuẩn bị tâm hồn để đón Chúa đặc biệt trong Mùa Vọng này. Mẹ được ơn Vô Nhiễm Nguyên Tội không phải để tách mình khỏi thế giới, nhưng là để Con Thiên Chúa có thể nhập thể nơi Mẹ và đi vào lịch sử nhân loại. Mỗi thánh lễ chính là một biến cố Truyền Tin đang diễn ra cho ta. Trong thánh lễ, Chúa ngỏ lời với ta, Người chờ đợi ta thưa “xin vâng” để Người có thể “nhập thể” trong tâm hồn ta qua Mình và Máu Thánh Người. Thiên Chúa không muốn ngự trong cung điện nguy nga, Người chỉ muốn ngự trong một tâm hồn biết vâng phục và phó thác như Mẹ.

Ban thân mến, Thiên Chúa vẫn đang ngỏ

lời với bạn mỗi khi bạn tham dự thánh lễ, Người muốn cư ngụ trong tâm hồn bạn, để qua đời sống yêu thương và phục vụ của bạn, Ngôi Lời tiếp tục đi vào thế giới và thực hiện chương trình cứu độ của Người.

Sống Lời Chúa: Khi tham dự thánh lễ – cả ngày thường trong tuần – tôi sẽ đến sớm hơn để dành ít phút cầu nguyện chuẩn bị tâm hồn rước Chúa Giê-su Thánh Thể, xin Người biến đổi tôi thành khí cụ bình an cho anh chị em chung quanh.

Cầu nguyện: *Lạy Mẹ Ma-ri-a Vô Nhiễm Nguyên Tội, trong Mùa Vọng này, xin Mẹ dạy con biết chuẩn bị tâm hồn xứng đáng để đón nhận Thánh Thể của Chúa Giê-su, Con Mẹ, và giúp con can đảm thưa “xin vâng” trước thánh ý của Thiên Chúa trong cuộc sống. Amen.*

TÌNH THƯƠNG CƯU MANG

“Cha của anh em, Đấng ngự trên trời, không muốn cho một ai trong những người bé mọn này phải hư mất.” (Mt 18,13)

Suy niệm: Qua cung cách phục vụ những người cùng khổ ở Ấn Độ của Mẹ Têrêsa Calcutta, vị thánh thời hiện đại, chúng ta thấy được phần nào hình tượng sống động của một Thiên Chúa nhân từ mà Tin Mừng hôm nay diễn tả. Tình yêu đích thực là một tình yêu cứu mang tất cả chứ không loại trừ một ai. Chúa không muốn cho một ai phải hư mất, dù người ấy thật nhỏ bé tầm thường, đáng ghét, nhiều tội lỗi.

Mời Ban hãy nhìn lại cách sống của mình. Có khi chúng ta tìm cách này cách khác loại trừ tha nhân khi họ không hợp ý mình, yếu kém... Hay có khi nào đó chúng ta lại thầm vui khi người mình không ưa vấp phải lỗi lầm nào đó. Mùa Vọng này mời bạn sống tâm tình yêu thương của Chúa, để bạn là cánh tay nối dài của Chúa, biết chỉ lối dẫn

đường cho những người lầm bước. Để bạn là tiếng hô nơi sa mạc, mời gọi mọi người sống hoán cải. Để bạn là dấu chỉ yêu thương mà Chúa ban tặng cho những người đang cô đơn, héo tàn vì cuộc đời hay vì người đời loại bỏ.

Chia sẻ: “Tình yêu không phải là bảo hộ, là bảo vệ... cũng chẳng phải là thương hại, nhưng yêu thương chính là yêu thương.” (Têrêsa Calcutta). Bạn sẽ sống yêu thương cách nào?

Sống Lời Chúa: Biểu lộ một cử chỉ quan tâm, tha thứ, nói một lời khích lệ ân cần, nhất là đối với người mình không ưa thích, với người cô đơn mà bạn đang gặp.

Cầu nguyện: *Nếu Chúa chấp tội nào ai được rồi! Tạ ơn Chúa vì ơn tha thứ Ngài đã ban cho con. Xin cho con biết sống tình yêu của Chúa với mọi người. Amen.*

HỌC KHIÊM-HIỀN VỚI THẦY GIÊ-SU

Chúa nói: “Anh em hãy mang lấy ách của tôi, và hãy học với tôi, vì tôi có lòng hiền hậu và khiêm nhường.” (Mt 11,29)

Suy niệm: Các vị sáng lập tôn giáo, các bậc triết nhân truyền đạt tư tưởng của mình đều xoay quanh một điểm nhân riêng: Đức Khổng dạy học trò của ngài thuyết trung dung để làm người quân tử; các đệ tử của Đức Phật học đường lối diệt dục để được giác ngộ. Chúa Giê-su cũng thế, nhưng khác một điều, ‘bài ruột’ của Ngài không phải là bí quyết giảng thuyết hấp dẫn, hay quyền năng chữa bệnh, trừ quỷ.... Trên thực tế, về phương diện này, các môn đệ còn làm được những chuyện lớn lao hơn Thầy của họ nhiều (x. Ga 14,12; Cv 2,41). Bí quyết mà Chúa dạy các môn đệ phải học nơi Ngài chính là **Hiền Lành và Khiêm Nhường**. Muốn học bài học này, cách tốt nhất là chiêm ngắm chính Thầy mình ‘thị phạm’ sống khiêm-hiền như thế nào. Trong cuộc thương khó, và nhất là trên thập giá,

Chúa Giê-su đã thể hiện khiêm-hiền cách cao cả nhất.

Chia sẻ: Suy gẫm và bắt chước mẫu gương khiêm-hiền của Chúa Giê-su trong Phúc Âm, đặc biệt trong bữa tiệc ly và cuộc thương khó.

Mời Ban: Có người bảo rằng mạnh không phải ở chỗ nhắc lên mà là hạ xuống, không phải là bùng nổ sự giận dữ bằng việc hùng hổ quát tháo mà là kiềm chế nó bằng sự ôn hoà nhẫn nại. Đức khiêm-hiền nơi Chúa Giê-su mạnh đến độ nhờ đó Ngài đã chiến thắng tội lỗi và sự chết để cứu độ toàn thể nhân loại. Mời bạn cùng học với Thầy Giê-su sống khiêm-hiền như Ngài.

Sống Lời Chúa: Quyết tâm mỗi khi gặp điều trái ý, tôi kiềm chế nóng giận, thay vào đó là cư xử ôn hoà nhẫn nại.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin giúp con học sống khiêm-hiền như Chúa. Amen.*

ĐÓN NHẬN SỰ THẬT

“Nếu anh em chịu tin lời tôi, thì ông Gio-an chính là Ê-li-a, người phải đến. Ai có tai thì nghe.” (Mt 11,11)

Suy niệm: *“Cuộc lữ hành khám phá thật sự không phải là nhìn những cảnh tượng mới, nhưng là nhìn bằng đôi mắt mới” (M. Proust).* Gio-an Tẩy Giả đi trước dọn đường với lòng nhiệt thành nóng bỏng như Ê-li-a ngày nào, rồi Đức Giê-su xuất hiện với quyền năng của Đấng Cứu Thế, y như cảnh tượng các ngôn sứ tiên báo từ xa xưa. Thế nhưng, người Do Thái chỉ quen nhìn với đôi mắt cũ: Đấng Cứu Thế phải đáp ứng mong mỏi của họ, phải là người giải phóng họ khỏi ách đô hộ của đế quốc Rô-ma. Vì thế, họ khước từ Gio-an, người Thiên Chúa sai đến. Họ cũng chối bỏ Đức Giê-su, không chấp nhận tư cách Thiên Sai của Ngài. Với đôi mắt cũ, họ không nhận ra sự thật, một *“sự thật sẽ giải thoát anh em.”* (Ga 8,32).

Mời Bạn: *“Anh có thể dắt con ngựa đi*

uống nước, nhưng anh không thể bắt nó uống” (ngạn ngữ Anh). Thiên Chúa đã và sẽ làm mọi sự để bày tỏ một sự thật: Ngài yêu thương bạn. Vấn đề sống còn với bạn là có chấp nhận để Ngài yêu thương hay không.

Chia sẻ: *Bạn có tin rằng chấp nhận sự thật căn bản: Chúa yêu thương mình sẽ giúp bạn có một đôi mắt mới khi nhìn cuộc đời và người chung quanh không?*

Sống Lời Chúa: *Nhìn lại những gì Chúa đã thi ân giáng phúc cho bạn, dâng lên Ngài lời cảm tạ, và tập nhìn mọi sự với đôi mắt mới.*

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa là Sự Thật, Sự Thật toàn vẹn. Chúng con cảm tạ Chúa đã mạc khải cho chúng con sự thật về Thiên Chúa và về con người. Xin cho chúng con luôn sống xứng hợp với sự thật chúng con đã đón nhận. Amen.*

ĐỪNG ÁP ĐẶT Ý CHÚA!

“Tôi phải ví thế hệ này với ai. Họ giống như lũ trẻ gọi lũ trẻ khác, và nói : ‘Tội tôi thối sáo cho các anh, mà các anh không nhảy múa; tội tôi hát bài đờ đăm mà các anh không đờ đăm ngực khóc than.’” (Mt 11,16-19)

Suy niệm: Thần thoại Hy Lạp có kể câu chuyện của một tên tướng cướp có biệt danh là Procrustes. Hắn ta tính tình cô quái, cướp của ai rồi, trước khi giết, hắn bắt người ấy nằm trên một cái giường; nếu ngắn hơn, thì hắn kéo giãn người đó ra cho vừa, nếu dài hơn, hắn chặt bỏ khúc dư. Chúa Giê-su cho biết kiểu áp đặt thô bạo này vẫn có thể tồn tại ở mọi nơi và với mọi người. Quả thật, cũng giống như những đờ đăm trẻ nô đùa ngoài phố chợ, có những đờ đăm dung “nổi chưởng” bắt các bạn phải khóc phải cười theo ý thích không giống ai của chúng, nhiều người trong chúng ta cũng thích lấy ý riêng mình làm khuôn mẫu bắt mọi người phải theo, và thậm chí còn áp đặt cả Thiên Chúa

cũng phải nằm lên “cái giường của Procrustes” đó.

Mời Ban: Bạn có giữ đạo “theo thời vụ”? Bạn có lý luận để gia giảm, châm chước, “lách” luật cho phù hợp với nhu cầu của bạn không (chẳng hạn giới răn “giữ ngày Chúa Nhật”) ? Coi chừng bạn đang “tùng xẻo” cả Thiên Chúa đấy! Tốt nhất, để sống theo ý Chúa, trước tiên mời bạn gạt bỏ hết mọi định kiến để có một tâm hồn bình an và sẵn sàng, rồi bạn lắng nghe tiếng Chúa nói, chiêm ngắm cách Chúa làm qua việc suy niệm Lời Chúa. Lúc đó Chúa sẽ tỏ cho bạn biết ý muốn của Ngài.

Sống Lời Chúa: Thực hiện chủ đề: “Mỗi Ki-tô hữu là một môn đệ thừa sai”, tôi quyết tâm “đọc Kinh Thánh và suy niệm Lời Chúa hằng ngày”.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, không phải ý con nhưng xin giúp con thực thi ý Chúa. Amen.*

NGÀI ĐẾN THẬT BÉ NHỎ

“Nhưng Thầy nói cho anh em biết: ông Ê-li-a đã đến rồi mà họ không nhận ra, lại còn xử với ông theo ý họ muốn. Con Người cũng sẽ phải đau khổ vì họ như thế.” (Mt 17,12)

Suy niệm: Ngài đã đến rồi, sao người ta không nhận ra Ngài? Người Do Thái vẫn trông chờ Đấng Cứu Thế, và theo lời ngôn sứ (x. Ml 3,23) thì tiên tri Ê-li-a sẽ xuất hiện để dọn đường cho Ngài. Nhưng Chúa Giê-su cho biết họ đã hụt lỗ mất cơ hội ngàn năm ấy, bởi vì Ê-li-a đã đến, nhưng không phải trên “cỗ xe bằng lửa” (x. 2V 2,11) như họ vẫn tưởng. Nếu họ không nhận ra Ê-li-a đã đến nơi sứ mạng của Gio-an, người “mặc áo lông lạc đà, ăn châu chấu và mật ong rừng” thì họ cũng không thể nhận ra Đấng mà Gio-an giới thiệu: “Đây là Chiên Thiên Chúa, Đấng xóa bỏ tội trần gian” (Ga 1,29). Họ lại càng không nhận ra Đấng Cứu Thế khi Ngài đến như một con người thật bé nhỏ nghèo hèn. Cái

chết vì sứ mạng của Gio-an cũng là lời tiên báo rằng Đấng Cứu Thế cũng sẽ chịu chung số phận như vậy: *“Họ đã đối xử với ông theo ý họ muốn. Và Con Người cũng sẽ phải đau khổ vì họ như vậy.”*

Mời Ban tập quen nhìn ra Ngài trong hình hài một trẻ thơ bé bỏng, trong cung cách hiền lành đến độ *“cây lau bị giập, Người không đành bẻ gãy, tim đèn leo lét, chẳng nở tắt đi”* (Mt 12,20), trong thân phận người tôi tớ đau khổ của Chúa *“mặt mày tan nát, không còn dáng vẻ người ta nữa”* (Is 52,14).

Sống Lời Chúa: Tiết giảm chi tiêu không cần thiết để luôn sẵn sàng chia sẻ với người nghèo khổ, là hiện thân của Đức Ki-tô nhập thể bé nhỏ nghèo hèn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho chúng con quan tâm, kính trọng những con người bé nhỏ nghèo hèn, vì đó là cách Chúa hiện diện hữu hình với chúng con.*

KHÔNG ĐỢI MỘT AI KHÁC

“Người mù xem thấy, kẻ què bước đi, người cùi được sạch, kẻ điếc nghe được, người chết trỗi dậy, kẻ nghèo được nghe Tin Mừng, và phúc thay kẻ không vấp ngã vì tôi.” (Mt 11,5)

Suy niệm: Các ngôn sứ loan báo Đấng Cứu Thế sẽ đến giải thoát dân Ít-ra-en, đem lại một triều đại vững bền thịnh trị. Nhưng có nhiều người mạo nhận mình là đấng cứu thế đó khiến người ta không biết đâu là thật đâu là giả. Chính Chúa Giê-su cũng lên tiếng cảnh báo: *“Sẽ có nhiều kẻ mạo danh Thầy đến nói rằng: chính ta đây là Đấng Ki-tô”* (Mt 24,5). Gio-an Tẩy giả từng giới thiệu Đức Giê-su là *“Chiên Thiên Chúa, Đấng xoá bỏ tội trần gian”* (Ga 1,29), nhưng giờ đây đang bị Hê-rô-đê giam tù, muốn củng cố niềm tin của các môn đệ nên đã sai họ đến hỏi Chúa Giê-su: *“Thầy có thật là Đấng phải đến không hay là chúng tôi phải đợi ai khác?”* Chúa Giê-su cho thấy Ngài đang thực hiện những dấu chỉ của thời thiên

sai “*người mù xem thấy, kẻ què bước đi...*”, đó là cách Chúa khẳng định Ngài chính là Đấng ấy, không còn phải đợi Đấng nào khác.

Mời Bạn: Câu trả lời quá rõ nhưng cho đến nay, đồng bào đồng hương của Chúa vẫn mãi trông chờ một Đấng cứu tinh khác. Phần bạn, bạn vẫn còn mơ hồ về Đức Ki-tô, Đấng Cứu Thế của bạn chăng? Mời bạn suy gẫm Lời Chúa để nhận ra dấu chỉ sự hiện diện của Ngài.

Sống Lời Chúa: Phục vụ anh chị em bé mọn sống cạnh bạn để nhận ra Chúa hiện diện nơi họ.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, Chúa dạy chúng con “cho kẻ đói ăn, cho kẻ khát uống, cho kẻ rách rưới áo mặc...” vì đó là phục vụ chính Chúa. Xin cho chúng con biết nhận ra và phục vụ Chúa nơi những người bé mọn để Nước Chúa trị đến nơi trần gian này. Amen.*

ĐỪNG LÀ VÔ TRÁCH NHIỆM

Chúa Giê-su nói: “Nếu các ông trả lời được cho tôi, thì tôi cũng sẽ nói cho các ông biết tôi lấy quyền nào mà làm những điều ấy.” (Mt 21,24)

Suy niệm: Một ông thủ trưởng bị chất vấn về hành vi sai trái của thuộc cấp của mình đã trả lời rằng: “Tôi không biết! Tôi không được báo cáo về chuyện đó, v.v...” Lối trả lời thoái thác “không biết” như thế – William Barclay gọi là sự “vô tri có ý đồ” – đã được các thượng tế và các kỳ mục vin vào để né tránh câu chất vấn ngược của Chúa Giê-su. Không phải các ông thiếu khả năng nhận biết hành vi ngôn sứ của Gio-an Tẩy Giả là “do Trời hay do người ta”; các ông *có biết* và trong cương vị của mình, các ông *phải biết* điều đó, nhưng các ông đã chịu muối mặt trả lời “không biết” để tránh né hệ quả là phải hành động theo sự thật, bởi vì nếu nhìn nhận “ông Gio-an là một ngôn sứ” thì “tại sao lại không tin lời ông ấy” để tin nhận Đức Giê-su là Đấng Ki-tô, Đấng

được Chúa Cha sai đến?

Mời Ban: Chúa Giê-su không trả lời trực tiếp lời chất vấn của các thượng tế và kỳ mục; Ngài cũng né tránh trách nhiệm một cách “có ý đồ” chăng? Không phải thế! Trước toà Cai-pha, Ngài sẽ trả lời mình là Con Thiên Chúa “*ngự bên hữu Chúa Cha và sẽ ngự giá mây trời mà đến*”; trước mặt Phi-la-tô, Ngài sẽ tuyên bố mình là Vua, nhưng “*nước Ngài không ở thế gian này;*” Ngài sẽ cho biết mình “*lấy quyền gì để làm điều đó*” nhưng là trên thập giá khi Ngài hoàn tất sứ mạng Chúa Cha trao phó. Phần bạn, bạn có dám chấp nhận trả giá bằng thập giá khi sống đức tin của mình một cách có trách nhiệm không?

Sống Lời Chúa: Xin ơn biết noi gương các thánh tử đạo sống chứng nhân đức tin một cách có trách nhiệm.

Cầu nguyện: Đọc kinh *Tin*.

LÀM NGƯỜI BIẾT NGHĨ

“Trong hai người con đó, ai đã thi hành ý muốn của người cha? Họ trả lời: ‘Người thứ nhất’.” (Mt 21,31)

Suy niệm: Khi bảo hai người con làm vườn nho cho mình, người cha trong dụ ngôn không hẳn bắt con cái phục vụ cho mình. Quả thật, ông chỉ cần kêu mời con đến làm công rồi trả lương cho họ là xong. ‘Chuyên nghiệp’ hơn và có thể ít tốn kém hơn, ít phiền toái hơn! Nhưng ông lại muốn dành cho hai cậu con trai cơ hội để thể hiện trách nhiệm, và hơn nữa, lòng hiếu thảo của con cái đối với cha mình. Nhanh nhẩu hứa làm nhưng rồi không làm như người con thứ hai, đó là biểu hiện của “*người không biết nghĩ*” vô cảm với cha, vô trách nhiệm với công việc trong nhà cha mình. Người con thứ nhất thoát đầu hẳn đã phụ lòng ông cách nặng nề vì lời từ chối thẳng thừng như tát nước vào mặt cha. Nhưng bù lại, anh đã kịp sửa chữa sai lầm ban đầu bằng hành động hối lỗi của mình. Anh là “*người biết*”

ngĩ.”

Mời Ban: “*Làm người biết nghĩ*” chính là “*thi hành ý muốn*” của Thiên Chúa là Cha mình: Đừng như cậu con trai bất tuân, thất hứa, trái lại, hãy biết thao thức, có trách nhiệm với công việc trong Hội Thánh là nhà của Cha mình. Có trách nhiệm với nhà Cha thì không thể vô cảm, thờ ơ trước những nhu cầu bức thiết của anh chị em mình nhất là những người đau khổ, bé mọn, dễ bị tổn thương, bị loại trừ, bị quên lãng.

Sống Lời Chúa: “*Làm người biết nghĩ*” là mỗi ngày dành ít phút hồi tâm xét mình: có biết lắng nghe, sửa lỗi, có tinh thần trách nhiệm, có vui tươi khiêm tốn phục vụ xây dựng cộng đoàn không?

Câu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, là Con Chí Ái của Chúa Cha. Xin giúp chúng con noi gương Chúa luôn nhiệt tâm lo việc nhà Chúa cũng là Cha chúng con.*

GỐC RỄ ĐỨC TIN

***Đây là gia phả Đức Giê-su Ki-tô, con cháu vua Đa-vít, con cháu tổ phụ Áp-ra-ham...
(Mt 1,1)***

Suy niệm: Tin Mừng Mát-thêu liệt kê một gia phả dài, bắt đầu bằng câu: “*Đây là gia phả Đức Giê-su Ki-tô, con vua Đa-vít, con cháu tổ phụ Áp-ra-ham*”. Tin Mừng hẳn có ngụ ý khi ‘gom’ lịch sử cứu độ thành ba giai đoạn, mỗi giai đoạn đều gồm có 14 đời. Điểm nhấn là 2 giai đoạn đầu xoay quanh nhân vật trung tâm là vua Đa-vít. Còn giai đoạn cuối lại đặt Đức Giê-su, “Con Vua Đa-vít” như điểm hoàn tất của bản gia phả. Với tước hiệu “Con Vua Đa-vít”, Đức Giê-su trở nên điểm quy chiếu của cả lịch sử cứu độ. Nhưng Đức Giê-su sinh ra không phải đã ‘ngâm thìa vàng’ như bậc quyền quý. Ngài vẫn là con của bác thợ Giu-se ở Na-da-rét, một nơi “*làm sao có cái gì hay được*” (Ga 2,46). Con Thiên Chúa nhập thể để kết nối với gốc rễ của gia đình nhân loại, và qua Ngài chúng ta được kết nối vào cội

nguồn đích thực là đại gia đình của Ba Ngôi Thiên Chúa.

Mời Ban: Gia đình Ki-tô hữu là Hội Thánh tại gia, có sứ mạng thể hiện “đại gia đình Ba Ngôi Thiên Chúa” giữa lòng thế giới. Về phương diện này, ĐHY Ph.X. Nguyễn Văn Thuận nhận định “các gia đình công giáo... không phải là thành phần thụ hưởng... mà cũng là thành phần hoạt động tông đồ” nữa (ĐHV, số 481).

Sống Lời Chúa: Gia đình bạn quyết trung thành với việc đọc kinh, cầu nguyện chung mỗi ngày.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã sinh ra làm người trong gia đình nhân loại với chúng con. Xin cho chúng con được tháp nhập vào gốc rễ đức tin trong gia đình của Chúa, nhờ đó gai đing chúng con được hiệp nhất trong tình yêu của Chúa Ba Ngôi. Amen.*

THÁNH Ý CHÚA TRONG ĐỜI

“Bà sẽ sinh con trai và ông phải đặt tên cho con trẻ là Giê-su, vì chính Người sẽ cứu dân Người khỏi tội lỗi của họ.” (Mt 1,21)

Suy niệm: Theo Thánh Kinh, việc đặt tên có ý nghĩa rất quan trọng. Tên là nói về người đó cách cá vị và tên cũng là sứ mạng. Khi dẫn các con vạt đến với A-đam để ông đặt tên cho chúng, Thiên Chúa đã trao phó cho con người trách nhiệm cai quản, hướng dẫn muôn loài (St 2,19). Khi truyền tin cho thánh cả Giu-se, thiên sứ cũng truyền cho ngài *“phải đặt tên cho con trẻ là Giê-su”*, qua đó thánh cả Giu-se nhận lãnh sứ mạng bảo vệ, dưỡng dục Con Thiên Chúa làm người *“trong giai đoạn đầu của công trình cứu độ”* (x. Lời nguyện đầu lễ thánh Giu-se). Khi nhập thể làm người, là Em-ma-nu-en, nghĩa là *“Thiên Chúa ở cùng chúng ta”*, Chúa muốn giáng sinh trong một mái ấm gia đình để chia sẻ trọn vẹn thân phận con người với chúng ta. Thánh Giu-se mau mắn

đón nhận Ma-ri-a về nhà mình cũng chính là nhận thực thi chương trình của Thiên Chúa với thái độ tin tưởng và bình an.

Mời Bạn: Trong cuộc sống không phải lúc nào mọi sự cũng thuận theo ý muốn của chúng ta: một cơn bệnh, một tai nạn... Những lúc đó, mời bạn noi gương thánh cả Giu-se, nhận biết thánh ý Chúa nơi những việc trái ý mình để rồi mau mắn thi hành

Sống Lời Chúa: Khi gặp điều trái ý, không than phiền, không nóng giận nhưng cầu nguyện để tìm ra ý Chúa.

Câu nguyện: *Lạy Chúa, chúng con cảm tạ Chúa vì Chúa luôn yêu thương và hiện diện với mỗi người chúng con. Xin ban thêm cho chúng con lòng tin, cậy, mến, để chúng con mau mắn nhận ra và thi hành thánh ý Chúa, dù điều đó trái với ý riêng chúng con. Amen.*

CON CÁI LÀ HỒNG ÂN

Bà Ê-li-sa-bét nói: “Chúa đã làm cho tôi như thế đó, khi người thương cất nỗi khổ nhục tôi phải chịu trước mặt người đời.”

(Lc 1,25)

Suy niệm: Cũng như đất đai phì nhiêu sinh nhiều hoa trái là dấu hiệu được Thiên Chúa chúc phúc, người Do thái trong Cựu Ước quan niệm rằng con cái là hồng ân Chúa ban. Và do đó, dễ suy diễn ngược lại rằng người son sẻ là bị Chúa trừng phạt. Tâm trạng của bà Ê-li-sa-bét vui mừng, tạ ơn khi mang thai trong lúc tuổi già cho thấy một phản ứng phát xuất từ niềm tin đích thực: Con cái là hồng ân Chúa ban, là hạnh phúc và vinh dự của cha mẹ. Và như thế, trong chương trình của Chúa, con cái có một vai trò, sứ mạng mà cha mẹ chính là những người đầu tiên có trách nhiệm hướng dẫn và giáo dục con cái nhận ra và đảm nhận sứ mạng đó.

Mời Ban: Người thời nay thấm nhiễm nỗi trạng của nền văn hoá sự chết, coi mạng

người như thế chỉ có giá trị kinh tế: có thêm một đứa con là thêm một miệng ăn, và suy ra, bớt đi chén cơm của những người khác. Từ đó tiếp tục suy diễn: gia đình bớt đi hạnh phúc, xã hội bớt đi phần vinh!!! Mĩa mai thay!!! Và phải chăng Ki-tô hữu chúng ta cũng vô tình nhiễm phải não trạng này khi chúng ta coi việc sinh con như một ‘tai nạn’ (khi chúng ta gọi thời kỳ không thể sinh con là thời kỳ ‘an toàn’)???

Sống Lời Chúa: Cầu nguyện cho những người mẹ đang mang thai, biết tạ ơn Thiên Chúa và quý trọng, bảo vệ mầm sống mình đang cưu mang.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho chúng con dù ở trong bậc sống nào, cũng biết khước từ những lạc thú ích kỷ, biết tôn trọng và phục vụ nhau bằng một tình yêu thuần khiết, để cùng nhau xây dựng nền văn hoá tình thương. Amen.*

TIN YÊU VÀ HY VỌNG

“Tôi đây là nữ tỳ của Chúa, xin Chúa cứ làm cho tôi như lời sứ thần nói.” (Lc 1,38)

Suy niệm: Khi yêu ai, hẳn bạn sẽ tin vào người đó; và bạn tin rằng người bạn yêu sẽ thực hiện điều đã hứa với mình, đó chính là sống niềm hy vọng. Khi đặt niềm tin yêu vào Thiên Chúa, niềm hy vọng đó là hoàn toàn có cơ sở và chắc chắn, vì Chúa yêu thương ta và Ngài không hề lừa dối, bội thề. Đức Ma-ri-a nói lời ưng thuận khi được sứ thần truyền tin không có nghĩa là Mẹ biết rõ những điều sẽ xảy đến, mà Mẹ chỉ xác tín một điều đó là ý muốn của Chúa trên cuộc đời mình và Mẹ phó thác tất cả trong tay Chúa.

Ban thân mến: ĐGH Bê-nê-đi-tô XVI trong thông điệp về “Niềm Hy Vọng Ki-tô Giáo” gọi đây là “nỗi lo sợ thánh thiện”. Nhờ đó, Đức Ma-ri-a đã bước qua cuộc đời đen tối và đau khổ, để đi bên cạnh Đức Giê-su đến cuối hành trình và trở nên như “ánh sao” cho những ai muốn sống Niềm Hy

Vọng của mình như thế. ĐGH muốn nói rằng: một khi đã tin, bạn được gieo vào lòng mình hạt giống của hy vọng. Hạt giống này cũng lớn lên nhờ đời sống đức tin của bạn. Khi gặp gỡ người khác, bạn cũng được mời gọi đem gieo vào người khác hạt giống hy vọng đó; và góp phần làm cho Niềm Hy vọng Ki-tô giáo được thực hiện trên thế giới này, ngay từ bây giờ.

Mời Bạn chia sẻ một kinh nghiệm vượt qua đau khổ nhờ sống niềm hy vọng của mình.

Sống Lời Chúa: Khi gặp khó khăn, đau khổ, bạn không bỏ cuộc, nhưng xin ơn Chúa giúp bạn nỗ lực vượt qua.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, là Đấng mang lại niềm hy vọng. Xin cho con tìm gặp được được Chúa là chính Niềm Hy vọng của con và làm tỏa sáng niềm hy vọng ấy đến cho người khác. Amen.*

SỨ THẦN VÀ THÁNH GIU-SE

Ông Giu-se, chồng bà, là người công chính không muốn tố giác bà... Sứ thần Chúa hiện đến báo mộng: “Đừng ngại đón bà Ma-ri-a vợ ông về, vì người con bà cưu mang là do quyền năng Chúa Thánh Thần.” (Mt 1,19-20)

Suy niệm: Khó có ai bì kịp thánh Giu-se trong việc thực hiện thánh ý Thiên Chúa khi chỉ được biết thánh ý ấy trong giấc mộng. Thông thường khi gặp vấn đề gây bức bối, khó xử, ta tìm cách quên đi bằng việc ngủ một giấc dài, để rồi thoải mái hơn khi thức dậy; đằng này, ngủ dậy lại phải đứng trước chọn lựa, quyết định gay go cho cả cuộc đời. Thế mà thánh Giu-se không trốn tránh, nhưng sẵn lòng đón Đức Ma-ri-a về nhà, vì thánh nhân chọn làm theo ý Chúa thay vì ý riêng, quyết định tham gia vào chương trình vĩ đại của Thiên Chúa là cứu độ nhân loại thay vì chỉ thực hiện ước mơ nhỏ bé của mình. Với thánh nhân, giấc mộng đêm dù có dài cũng hé lộ cho thấy thánh ý Chúa

muốn mình thực thi trong hoàn cảnh éo le này.

Mời Bạn: Bạn sắp cử hành mẫu nhiệm nhập thể của Con Thiên Chúa; mẫu nhiệm khởi đi từ lời loan báo của Sứ thần, với sự đồng ý của Mẹ Ma-ri-a và lời xin vâng của thánh Giu-se. Việc cử hành mẫu nhiệm này hằng năm sẽ giúp bạn chìm sâu hơn vào tình thương của Chúa, noi theo mẫu gương của các bậc thánh nhân trong các mẫu nhiệm ấy.

Sống Lời Chúa: Ước gì qua cử hành này, bạn trở nên mau mắn, ngoan ngùy hơn trước tiếng Chúa mời gọi trong các chọn lựa lớn nhỏ hằng ngày.

Cầu nguyện: *Lạy thánh Giu-se, con cảm phục mẫu gương từ bỏ, quên mình, để có thể thực thi kế hoạch cứu độ của Chúa của ngài. Xin giúp con sẵn sàng lắng nghe, sẵn lòng đáp lại tiếng Chúa mời gọi con thực hiện mỗi ngày. Amen.*

LINH HỒN TÔI NGỢI KHEN CHÚA

“Linh hồn tôi ngợi khen Đức Chúa... vì Thiên Chúa, Đấng cứu độ tôi.” (Lc 1,46)

Suy niệm: Bài ca *“Linh hồn tôi ngợi khen Đức Chúa”* là lời ca tụng của những người phận nhỏ đã được Chúa nhậm lời kêu xin. Bài ca ấy nơi Đức Ma-ri-a là âm hưởng vọng lại từ lời ngợi khen của bà An-na, mẹ của ngôn sứ Sa-mu-en. Với bà An-na, Thiên Chúa đoái thương cho bà được sinh con lúc tuổi đã cao; với Mẹ Ma-ri-a, sinh con mà vẫn đồng trinh, vì thai nhi tượng sinh trong lòng Mẹ là do quyền năng của Chúa Thánh Thần. Mẹ ngợi khen Chúa không chỉ rộng lượng ban cho mình bao điều cao cả, trọng đại dù mình chỉ là nữ tỳ của Chúa, mà ơn trọng ấy còn là cho toàn dân Ít-ra-en, và rộng hơn, cho cả nhân loại. Vì thế, lời ngợi khen, cảm tạ của Mẹ dâng lên Chúa, vừa đại diện cho dân Ít-ra-en mà Mẹ là thành viên, vừa tiêu biểu cho dân Ít-ra-en mới là Hội Thánh, gồm những người tin Chúa Ki-tô, mà Mẹ là Mẹ của Hội

Thánh ấy.

Mời Ban: Hội Thánh đọc bài thánh ca “*Linh hồn tôi ngợi khen Đức Chúa*” vào giờ Kinh Chiều mỗi ngày, để toàn thể mọi tín hữu, cùng với Đức Ma-ri-a, chúc tụng Thiên Chúa bằng chính tâm tình của Mẹ. Mời bạn nhận ra muôn vàn phúc lộc Chúa ban cho mình cách vô điều kiện trong cuộc đời, để rồi dâng lên Ngài tấm lòng tri ân, đồng thời bạn cũng chia sẻ các phúc lộc ấy cho những người lân cận.

Sống Lời Chúa: Mỗi ngày bạn hãy khám phá ra một vài ân huệ Chúa thương ban cho mình, để rồi cảm tạ Ngài, sống tích cực, vui tươi hơn, và chuyển trao năng lực ấy cho bạn bè chung quanh.

Cầu nguyện: Trong tâm tình cầu nguyện, bạn đọc hoặc hát bài thánh ca “*Linh hồn tôi ngợi khen Đức Chúa*”.

ÔN GỌI CỦA GIO-AN

Nhưng bà mẹ lên tiếng nói: “Không, phải đặt tên cháu là Gio-an”... Ông xin một tấm bảng nhỏ và viết: Tên cháu là Gio-an. (Lc 1,60.63)

Suy niệm: Trong ngày cho con trẻ chịu phép cắt bì, mọi người muốn lấy tên người cha để đặt cho em, ông bà Da-ca-ri-a đã không theo thói quen tập tục, khẳng khẳng phải đặt tên con là Gio-an, tên mà sứ thần Gáp-ri-en đã truyền lệnh cho ông (x. Lc 1,13). Ông đã tin và vâng theo lời Chúa truyền, và Chúa đã mở miệng cho ông để ông dâng lời chúc tụng ngợi khen Ngài. Niềm vui không chỉ riêng cho gia đình ông bà, láng giềng, thân thích, mà còn lan toả khắp cả miền núi Giu-đa, vùng đất quan trọng của lịch sử Do Thái. “*Sự có mặt của Gio-an là để hoàn toàn phục vụ con người, hầu dẫn họ về với Thiên Chúa. Gio-an sẽ được đổ đầy ơn Thánh Thần từ thưở lọt lòng mẹ*” (ĐGH Bê-nê-đi-tô XVI).

Mời Ban: Khi có mặt trên cõi đời này, mỗi

người đều có một sứ mạng, ơn gọi riêng. Ơn gọi của ông bà Da-ca-ri-a là thực thi điều Chúa muốn: đem Gio-an đến với thế giới. Ơn gọi của Gio-an là dọn đường cho Chúa Cứu Thế, dẫn mọi người về với Chúa. Ơn gọi của bạn mang một sắc thái đặc biệt, được thể hiện theo bậc sống: đời sống hôn nhân gia đình, đời sống độc thân và góa bụa, tình trạng đau yếu, tùy sinh hoạt nghề nghiệp và xã hội. Bạn có biết tận dụng ân huệ Thánh Thần ban riêng trong bậc sống của mình? (x. *Tông huấn Ki-tô hữu giáo dân, số 56*). Sự hiện diện của bạn có mở ra con đường mới để Thiên Chúa đến với người khác?

Sống Lời Chúa: Nhận ra và vui sống ân huệ Chúa ban.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, tạ ơn Chúa đã cho con hiện diện nơi đây, trong ơn gọi mà Chúa dành cho con. Amen.*

NIỀM VUI ĐƯỢC “VÀNG ĐÔNG VIẾNG THĂM”

“Thiên Chúa ta đầy lòng trắc ẩn, cho Vàng Đông tự chôn cao vùi viếng thăm ta, soi sáng những ai ngồi nơi tăm tối và trong bóng tử thần, dẫn ta bước vào đường nẻo bình an.” (Lc 1,78-79)

Suy niệm: Bài thánh ca “Chúc tụng” (*Benedictus*) mở đầu bằng lời “*Chúc tụng Đức Chúa là Thiên Chúa Ít-ra-en*” là một bài Thánh ca tuyệt đẹp, đầy ắp những hình ảnh Thánh Kinh và lời ngôn sứ trong Cựu Ước, được đặt vào miệng ông Da-ca-ri-a, thực sự là một lời ngôn sứ vừa đúc kết lại cả một lịch sử ơn cứu độ, vừa chuyên tiếp báo tin sự xuất hiện của “*Vị Cứu Tinh quyền thế*”, được ví như “*Vàng Đông tự chôn cao vùi đến viếng thăm.*” Bài thánh ca làm dậy lên niềm vui và hy vọng của những ai cảm nghiệm mình có Chúa, được cứu độ, được tự do và bình an.

Mời Ban: Ôn đầu tiên mà thánh ca “Chúc tụng” nói đến là ơn tha thứ mà Thiên Chúa

ban cho dân Người: “*Người sẽ cứu độ, là tha cho họ hết mọi tội khiên...*” Chỉ khi lãnh nhận được ơn tha thứ này chúng ta mới cảm nghiệm được *Niềm Vui của Tin Mừng* mà Đức Thánh Cha Phan-xi-cô nói đến ngay từ những câu đầu trong Tông huấn của ngài: “*Những ai chấp nhận quà tặng ơn cứu độ của Đức Giê-su đều được giải thoát khỏi tội lỗi, buồn phiền, trống rỗng nội tâm và cô đơn*” (số 1).

Sống Lời Chúa: Bắt đầu một ngày, bạn nhìn lên Thánh Giá Chúa Giê-su để nhớ mình đã được tha thứ (x. Ep 2,16) và nhờ đó bạn tràn ngập *Niềm Vui của Tin Mừng* trong cả ngày sống.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su là “Vàng Đông từ chón cao vời đến viếng thăm”, xin dẫn con “đi trên nẻo đường bình an” để con luôn “sống thánh thiện công chính trước nhan Chúa”. Amen.*

LOAN BÁO TIN MỪNG GIÁNG SINH

“Này tôi báo cho anh em một tin mừng trọng đại... Hôm nay, một Đấng Cứu Độ đã sinh ra cho anh em trong thành Vua Đavít, Người là Đấng Kitô Đức Chúa.”
(Lc 2,10b-11)

Suy niệm: Thi sĩ Tagore trong tác phẩm “Tâm Tình Dâng Hiến” đã ghi lại đoản khúc: “Hạt sương rơi bên vệ đường than khóc vì số phận mong manh của mình, nhưng mặt trời lên liền cúi xuống và hỏi: Tại sao em khóc?” Phải chăng thi sĩ muốn diễn tả sự gần gũi, thân thiện giữa trời và đất, giữa Đấng Tạo thành và vật được tạo thành? Quả thật Thiên Chúa đã muốn gần gũi con người đến mức cho Con yêu quý của mình sinh ra làm một người trong gia đình nhân loại để cứu độ nhân loại: “Đức Giê-su Ki-tô vốn dĩ là Thiên Chúa mà không nghĩ phải nhất quyết duy trì địa vị ngang hàng cùng Thiên Chúa, nhưng đã hoàn toàn trút bỏ vinh quang mặc lấy thân nô lệ, trở nên giống phàm nhân, sống như

người trần thế” (Pl 2,6).

Mời Ban: Thế giới hôm nay đang đề cao những gì có màu sắc “Phong cách mới” thuộc “Đẳng cấp trời vượt”... Tin Mừng Giáng sinh kêu gọi chúng ta tiếp tục loan báo cho mọi người trong gia đình, trong lối xóm, trong xã hội chúng ta nhận ra Chúa đang nhập thể với dáng vẻ của những bé sơ sinh bị bỏ rơi trên đường phố, trong thùng rác; của những người ốm đau tật nguyền bị lãng quên; của những người đang là nạn nhân của bất công bóc lột... và ngay cả trong những vấn đề eo sèo của cuộc sống mà chúng ta đang đeo mang đây.

Sống Lời Chúa: Chia sẻ niềm vui Giáng Sinh cho một người mà bấy lâu nay bạn không quan tâm đến.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su Hài Đồng, xin cho con nhận diện ra Chúa trong đời thường của con. Amen.*

THÁNH THẦN HÀNH ĐỘNG

“Khi người ta bắt nộp các con, thì các con đừng lo nghĩ phải nói thế nào và nói gì... Không phải chính các con nói, nhưng là Thánh Thần của Cha các con nói trong các con.” (Mt 10,19.20)

Suy niệm: Khi sai các môn đệ đi loan báo Tin Mừng, Chúa Giê-su nói rõ các ông sẽ bị chống đối, bắt bớ, thậm chí cái chết đang chờ đợi họ. Đồng thời, Ngài cũng cho họ một bảo đảm vô giá: *“Chính Thánh Thần của Cha sẽ nói trong các con.”* Nhờ Thánh Thần, họ trở nên những chứng nhân can đảm, vượt qua mọi nỗi sợ, cũng như được soi sáng, hướng dẫn biết cách làm chứng cho chân lý cứu độ. Ngày hôm nay tuy không còn kiểu bách hại khốc liệt như ngày xưa, nhưng các Ki-tô hữu vẫn gặp phải rất nhiều thách đố khi làm chứng cho Tin Mừng. Đó có thể là sống đúng căn tính Ki-tô hữu trong một môi trường ác cảm với Tin Mừng, hoặc làm chứng cho công bằng và sự thật giữa một xã hội đầy bất công và

dối trá... Trước những thách đố ấy, chúng ta hãy nhớ đến lời hứa của Thầy Giê-su, để rồi hoàn toàn cậy trông vào sức mạnh của Thánh Thần, hoạt động nơi sự mỏng dòn yếu đuối của ta.

Mời Ban: Điều quan trọng không phải là Bạn nói hay đến đâu, nhưng là Bạn có để Chúa Thánh Thần hành động qua Bạn hay không. Những lúc gặp hoàn cảnh bị chống đối đức tin, Bạn làm gì?

Sống Lời Chúa: Hôm nay khi đối diện với tình huống khó xử hay xung đột, hãy dừng lại để cầu xin Thánh Thần soi sáng, rồi mới hành động.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, giữa những bối rối của cuộc sống, xin ban cho con Thánh Thần của Ngài, để con biết chăm chú lắng nghe, mạnh dạn nói năng, làm chứng theo sự soi dẫn của Ngài. Xin cho mỗi lời con nói luôn phát xuất từ niềm tin và tình yêu. Amen.*

GIO-AN ĐANG YÊU

Bây giờ người môn đệ kia, kẻ đã tới mộ trước, cũng đi vào. Ông đã thấy và ông đã tin. (Ga 20,8)

Suy niệm: Rất dễ nhận ra ai là người đang sống trong hạnh phúc của người được yêu và đang yêu. Người ấy nhận ra rất nhanh người mình yêu dù chỉ có những dấu hiệu rất mờ nhạt: Gio-an nhận ra Thầy yêu dấu đi trên mặt nước trong khi các bạn tưởng mình gặp ma. Người đó cảm nhận rất nhanh tâm tình của người yêu: Gio-an ngả đầu vào ngực Thầy yêu dấu để chia sẻ cảm thông nỗi đau thống thiết của Thầy, trong khi các bạn còn mãi ăn uống, tranh luận. Người đó sẵn sàng đồng hành với người yêu trong cả những tình huống bi thương nhất: Chỉ còn một mình Gio-an hiện diện ở đó, ngay dưới chân thập giá, trong giây phút thập tử nhất sinh của Thầy yêu dấu. Người đang yêu bao giờ cũng đi trước, và nhận ra những biểu hiện bất ngờ nhất, mới mẻ nhất của người yêu: “*Gio-an chạy đến mộ trước*”, sau đó

ông bước vào trong ngôi mộ trống. Gio-an “*đã thấy, và đã tin*” vì Gio-an đang yêu.

Mời Bạn: Bạn cũng là người được Đức Kitô yêu đầy chú! Nhưng bạn có đến với Ngài một cách nhanh nhẹn, hân hoan như thế không nhỉ? Bạn có sáng kiến tạo điều kiện gặp gỡ Ngài, để sống thân tình với Ngài như thế không nhỉ? Bạn có sẵn sàng chấp nhận hy sinh, thiệt thòi để trung thành với Ngài không? Bạn thử bắt mạch nhịp tim mình đi. Bạn có **đang yêu** Ngài không đấy?

Chia sẻ về thái độ lười biếng ‘việc đạo’ hoặc so đo ngại ngùng khi chọn lựa sống theo tinh thần Phúc Âm.

Sống Lời Chúa: Bạn dùng mấy câu hỏi gợi ý trên để xét mình mỗi ngày.

Cầu nguyện: *Bạn thỉnh lặng một phút thôi và tâm sự với Chúa thật tha thiết.*

LỚN LÊN TRONG TÌNH YÊU

“Này ông, dậy đem Hài Nhi và mẹ Người về đất Ít-ra-en...” (Mt 2,20)

Suy niệm: Gia đình là nơi sự sống bắt đầu, và là nơi tình yêu không bao giờ kết thúc. Một em bé sinh ra trong một gia đình, là hoa trái kết thành từ tình yêu vợ chồng. Thế nhưng, em sẽ không thể lớn lên, triển nở cách quân bình, trọn vẹn, nếu không được bao bọc trong tình yêu của các thành viên gia đình. Thánh Giu-se cũng có thể có một gia đình riêng, có con cái là huyết thống của mình. Tuy nhiên, ngài đã gác ước vọng bình thường tự nhiên ấy để toàn tâm toàn ý tham gia trong chương trình của Thiên Chúa nhằm cứu độ nhân loại, qua việc bảo vệ, phục vụ Chúa Giê-su và Đức Ma-ri-a. Đức Ma-ri-a, khi thưa vâng với Chúa, đã trọn đời hiến thân cho kế hoạch của Thiên Chúa, yêu thương, giáo dục trẻ Giê-su lớn lên trong tình mến Chúa. Còn trẻ Giê-su, nhờ lớn lên trong bầu khí yêu thương của mái nhà Na-da-rét, trở thành người trưởng

thành về mọi mặt của một con người.

Mời Ban: Nhìn ngắm Thánh gia thất, bạn khám phá ra rằng Ba Đấng không sống cho bản thân mình, nhưng hoàn toàn hiến thân thực hiện thánh ý Chúa, một ý muốn đem hạnh phúc sự sống vĩnh cửu đến cho muôn người. Mời bạn noi gương các ngài, đừng chỉ vun quén cho ước mơ, công việc, lợi ích vị kỷ của mình, nhưng phục vụ Danh Cha, Ý Cha, và Nước Cha bằng cả cuộc đời mình.

Sống Lời Chúa: Là thành viên trong gia đình, hội dòng, tôi tập bót đi chăm lo cho dự tính, lợi ích bản thân, để dành thời gian quan tâm, chăm sóc các thành viên khác, và mở rộng đến những người không may mắn chung quanh mình.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin cho con luôn ý thức mình là thành viên của một gia đình, hội dòng, hội đoàn. Amen.*

NHÌN BẰNG CẶP MẮT CỦA SI-MÊ-ON

***“Chính mắt con được thấy ơn cứu độ,
Chúa đã dành sẵn cho muôn dân.”*** (Lc
2,30-31)

Suy niệm: Ông Si-mê-on tuổi đã cao, mắt đã mờ, nhìn đôi vợ chồng nghèo hèn chỉ có một cặp bò câu để làm của lễ kia, nhưng kỳ diệu thay, ông lại thấy họ đang “sở hữu” một kho tàng vô giá là Đấng Cứu Thế; nhìn thấy Hài Nhi bé bỏng kia chính là Đấng Kitô của Thiên Chúa. Sở dĩ thế, vì “ông là người công chính và sùng đạo..., Thánh Thần hằng ngự trên ông... Thánh Thần thúc đẩy ông lên đền thờ”, nói cách khác vì ông tiếp cận với thế giới thần linh, mắt ông được huấn luyện trong bầu khí đạo đức, thánh thiện, trong sạch, nên cũng nhạy cảm để nhìn xuyên qua dáng vẻ bên ngoài. Quả là “gần mực thì đen, gần đèn thì sáng”. Một người sống gần với Chúa thì sẽ dễ cảm ứng sự thánh thiện; ngược lại, một người chỉ biết sống với thế gian, sẽ dễ xử sự theo cách thế gian.

Mời Ban: Tập nhìn bằng cặp mắt thiêng liêng để khám phá bao điều kỳ diệu: thấy hình ảnh Thiên Chúa nơi một người bè ngoài tầm thường, có khi là người ‘tội lỗi’ nữa là khác; nhận ra thánh ý Thiên Chúa nơi những biến cố xảy đến cho ta, có khi trái ý ta nữa là khác; để rồi biết chúc tụng Thiên Chúa như Si-mê-on, biết nhìn người nhìn đời trong đức tin và đức ái.

Chia sẻ: *Con mắt đức tin* có những đặc điểm gì?

Sống Lời Chúa: Hôm nay, tôi tập nhìn người nhìn đời bằng cái nhìn của ông Si-mê-on – để cảm nhận niềm vui và bình an sâu xa trong tâm hồn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, Chúa không ngừng hành động, theo cách của Chúa, trong thế giới này. Xin cho con biết nhận ra Chúa đằng sau các biến cố lớn nhỏ của đời con. Amen.*

NGHỆ THUẬT CỦA HY VỌNG

Bà không rời bỏ Đền Thờ, những ăn chay cầu nguyện, sớm hôm phụng thờ Thiên Chúa. (Lc 2,37b)

Suy niệm: Điều mà nhà văn Pháp, Luc de Clapiers viết: “*Kiên nhẫn là nghệ thuật của hy vọng*” được thể hiện thật ấn tượng trong cả cuộc đời của bà An-na. Sự kiên trì của bà đạt đến trình độ “nghệ thuật” đáng khâm phục. Xuất giá, hẳn là từ khi còn xuân xanh, bà chỉ ở với chồng được 7 năm đã trở thành goá phụ (c. 36). Với 84 tuổi đời, nếm trải nhiều đau buồn, nhưng bà luôn trải rộng tấm lòng một cách mềm mại với ơn Chúa: không oán hận trách móc Thiên Chúa. Hơn nữa, thời gian có thể cướp đi nhựa sống và xuân sắc tuổi trẻ, nhưng không thể làm mất niềm tin và hy vọng vào lời hứa cứu độ của Thiên Chúa nơi bà. Từng ấy năm dài, bà “*không rời bỏ Đền Thờ, những ăn chay cầu nguyện, sớm hôm thờ phượng Thiên Chúa*” (c. 37) Bà chỉ ước mong một điều: được nhìn ngắm Đấng Cứu Thế dù chỉ một lần

trước khi nhắm mắt. Và chỉ một lần đó thôi cũng đủ để bà trở thành sứ giả *loan báo về Hải Nhi cho tất cả những ai đang mong chờ Đấng Cứu Thế* (c. 38).

Mời Ban: Chúa đòi hỏi nơi chúng ta sống trung thành với giáo huấn của Ngài. Qua đó, người tín hữu phải kiên trì và hy vọng mới có thể đối mặt với nhiều thử thách. ĐHY Ph. Xav. Nguyễn Văn Thuận đã nói: *“Chỉ có một sự thất bại là không hy vọng vào Chúa.”* Liên li câu nguyện là phương thế tốt nhất giúp bạn vững niềm tín thác vào Chúa.

Sống Lời Chúa: Nguyện tất nhiều lần: *“Lạy Chúa, con tín thác nơi Ngài.”*

Câu nguyện: *Xin Chúa giúp con luôn kiên vững trong niềm tin và niềm hy vọng. Trong mọi hoàn cảnh, xin cho đời con trở nên lời ca tụng Chúa không ngừng. Amen.*

NGƯỜI XA LẠ Ở GIỮA QUÊ HƯƠNG

“Người đã đến trong nhà mình, nhưng người nhà chẳng chịu đón nhận. Còn những ai đón nhận thì Người cho họ quyền trở nên con Thiên Chúa.” (Ga 1,11)

Suy niệm: Động Bích Đào, một trong những thắng cảnh của đất nước, gắn liền với câu chuyện thần thoại Từ Thức đẩy thi vị. Từ Thức được đưa vào cõi tiên nhưng lại nhớ nhung thế gian bèn trở lại cõi trần. Thế nhưng, khi trở về quê cũ, ngay con cháu của ông cũng không nhận ra ông. Và đường lên cõi tiên cũng đóng lại; ông trở thành người xa lạ, cô độc ở giữa quê nhà. Câu chuyện Từ Thức thật gần với thân phận con người trong mầu nhiệm nhập thể. Loài người đã từ bỏ địa đàng để lưu lạc trong một thế giới mà “đất nầy sinh gai góc” vì tội lỗi của họ. Con Thiên Chúa làm người thân hành đến tìm “người nhà” của mình nhưng họ lại không đón nhận: Ngài trở thành khách lạ ngay giữa quê hương mình. Thực ra cuộc ‘hôi hương’ của Thiên Chúa

đến trần gian là để khởi đầu cuộc ‘hồi hương’ mới cho con người: “*Những ai đón nhận Người, thì Người cho họ quyền làm con Thiên Chúa.*”

Mời Ban: Khi bạn để Con Thiên Chúa trở thành người xa lạ đối với bạn, chính bạn đang là người lưu lạc xa quê hương vĩnh cửu đây. Bạn hãy mau đón nhận Ngài đang lưu lạc nơi những người chưa tin, nơi những người bị bỏ rơi... Và bạn cũng đừng để Ngài còn bị bỏ rơi nơi nhà tạm, trong bí tích Thánh Thể nữa!

Chia sẻ: Chúa hiện diện ở giữa dân Ngài bằng những cách thế nào? Ở những nơi đó Ngài có được đón nhận hay đang bị bỏ rơi?

Sống Lời Chúa: Tìm nhiều cách để nhớ Chúa: rước lễ, rước lễ thiêng liêng, nguyện tắt, và viếng Thánh Thể...

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin hãy đến và ở lại trong nhà linh hồn con. Amen.*